

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ruch w chorobie nowotworowej

W trosce o powrót do zdrowia, osoby chore na raka nie tylko mogą, ale wręcz powinny regularnie ćwiczyć. Odpowiednio dobrana dawka i forma ruchu pomagają w walce z chorobą nowotworową na każdym etapie leczenia. Są oczywiście pewne wyjątki i ograniczenia. Sprawdź, jakie.

Wysiłek fizyczny powinien być nieodzownym elementem leczenia wspomagającego w onkologii. Każdy pacjent wymaga jednak indywidualnego podejścia i kwalifikacji. Szczególną ostrożność należy zachować m.in. w przypadku zaawansowanego procesu nowotworowego, przerzutów do kości i podeszłego wieku pacjenta - zaznacza Michał Wilk, lekarz z Oddziału Onkologii Europejskiego Centrum Zdrowia Otwock.

Wbrew wielu obiegowym mitom, a także często wyrażanym przez pacjentów wątpliwościom i obawom, onkolodzy przekonują, że aktywność fizyczna w chorobie nowotworowej jest bezpieczna - pod warunkiem rzetelnie przeprowadzonej przez lekarza prowadzącego, kompleksowej oceny kondycji pacjenta, z naciskiem na wykrycie istniejących ograniczeń i ewentualnych przeciwwskazań odnośnie rodzajów podejmowanej aktywności fizycznej.

Korzyści z aktywności fizycznej w chorobie nowotworowej

Specjaliści podkreślają, że ruch daje wymierne korzyści zdrowotne na wszystkich etapach terapii onkologicznej. Jakże?

- Po pierwsze, jeszcze przed rozpoczęciem zasadniczego leczenia aktywność fizyczna traktowana jest jako ważny składnik tzw. wczesnej rehabilitacji, mającej przygotować organizm pacjenta do lepszego poradzenia sobie z nadchodzącymi, dodatkowymi obciążeniami.
- Następnie, już w trakcie leczenia, aktywność fizyczna wzmacnia „kontrolę działań niepożądanych” mogących pojawić się w efekcie leczenia.
- Wreszcie, ruch jest też ważnym składnikiem rehabilitacji po zakończeniu leczenia, wspierającym powrót chorego do sprawności.

- Pacjenci przygotowani do dużego zabiegu operacyjnego, u których zostanie wprowadzona interwencja w postaci specjalnie dobranego wysiłku fizycznego i sposobu żywienia, są częściej kwalifikowani do zabiegów, mają krótszy czas hospitalizacji, mniej powikłań i lepsze rokowania, w porównaniu do pacjentów, którzy nie mieli takiej interwencji - podkreśla Michał Wilk.

Konkretnych korzyści z podejmowania aktywności fizycznej w chorobie nowotworowej jest jednak znacznie więcej.

- Wysiłek fizyczny pomaga zmniejszyć różne przykre objawy, zmęczenie, [lęk](#) i stres, związane z chorobą nowotworową oraz jej leczeniem. Zmniejsza też ryzyko wznowy (nawrotu choroby), a także wystąpienia epizodów depresyjnych u pacjentów po zakończeniu leczenia. Wysiłek fizyczny wspomaga również leczenie w przypadku pacjentów leczonych paliatywnie - wskazuje Michał Wilk.

Odpowiednio dobrany poprawia wówczas jakość życia.

Jak mogą ćwiczyć chorzy na raka

Aktualnie obowiązujące wytyczne ekspertów, dotyczące podejmowania wysiłku fizycznego w chorobie nowotworowej, przewidują generalnie dwie alternatywne opcje do wyboru:

- 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej na tydzień. Skąd możemy wiedzieć, jaka intensywność jest umiarkowana? To taka, przy której da się mówić, ale ciężko jest już śpiewać (np. spacer, jazda na rowerze po płaskim terenie, joga czy taniec)
- 75 minut intensywnej aktywności fizycznej na tydzień, jak np. jazda rowerem po pagórkach,

bieganie, wchodzenie po schodach.

Ale uwaga! Każdy pacjent chory na raka przed podjęciem czy intensyfikacją zajęć ruchowych powinien skonsultować się ze swoim lekarzem.

- Rodzaj i natężenie wysiłku fizycznego powinny być dostosowane do aktualnego stanu zdrowia konkretnego pacjenta i jego osobistych preferencji. Dzięki temu aktywność ruchowa jest bezpieczna i nie grozi dodatkowymi powikłaniami. Warto też pamiętać o tym, aby stopniowo planować wzrost aktywności fizycznej, czyli nie zaczynać od razu od zdobywania Mount Everestu, ale raczej od najbliższego półpiętra na klatce schodowej. Warto stopniowo osiągać kolejne cele, co jest też dobre dla motywacji - radzi Michał Wilk.

Onkolodzy posługują się w procesie kwalifikacji pacjentów do aktywności fizycznej wieloma specjalistycznymi badaniami i narzędziami, w tym m.in. skalą ECOG (określającą stopień sprawności danej osoby) czy skalą Borga (wyrażającą w punktach stopień odczuwanego przez daną osobę zmęczenia).

Jak już wcześniej wspominaliśmy, szczególną ostrożność w podejmowaniu aktywności fizycznej zaleca się osobom z zaawansowaną postacią raka, zwłaszcza gdy pojawiły się już u nich przerzuty do kości. Bardziej od innych pilnować muszą się też chorzy w starszym wieku - im zaleca się w tej sprawie konsultację geriatryczną.

Ale, wbrew pozorom, już np. pacjenci onkologiczni ze stomią (a więc tzw. sztucznym odbytem) mogą korzystać z bardzo urozmaiconej palety aktywności ruchowych, włączając w to nawet pływanie na basenie.

- W celu uniknięcia problemów zaleca się takim pacjentom opróżnianie worka stomijnego przed aktywnością fizyczną. Raczej powinni też oni unikać sportów kontaktowych. Pływanie jest możliwe: są nawet specjalne stroje kąpielowe (uciskające i chroniące stomię) i specjalne zestawy stomijne. Warto też unikać ćwiczeń zwiększających ciśnienie w obrębie jamy brzusznej, co grozi przepukliną - podpowiada Michał Wilk.

Paradoksalnie, często to wcale nie nowotwór, lecz inne choroby występujące u danego pacjenta (tzw. towarzyszące), mogą stanowić przeciwwskazanie do podejmowania ćwiczeń (np. niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu oddechowego, anemia).

Sygnaly ostrzegawcze, które aktywny pacjent z rakiem musi znać

Choć ruch w chorobie nowotworowej jest pożądanym (w odpowiedniej dawce i formie), to jednak trzeba wiedzieć, że może wiązać się z nim również pewne ryzyko komplikacji związane z dynamiką choroby nowotworowej.

- Jeśli podejmujemy opiekę nad ćwiczącym pacjentem z chorobą nowotworową, to musimy znać ważne objawy alarmowe - podkreśla Michał Wilk.

Należą do nich m.in.:

- silny ból w obrębie szyi lub pleców,
- mrowienie i drętwienie palców rąk i nóg,

- zaburzenia równowagi,
- problemy z utrzymaniem moczu i stolca,
- postępujące osłabienie kończyn dolnych.

- Mogą one sugerować m.in. kompresyjne złamanie trzonu kręgu czy ucisk na rdzeń kręgowy - ostrzega ekspert.

To może, choć nie musi być objawem (skutkiem) przerzutów do kości.

W takiej sytuacji należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń i jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Kolejna ważna sprawa w kontekście aktywności fizycznej osób chorych na raka to odpoczynek i regeneracja.

- Pacjent onkologiczny jest zmęczony, nie tylko samą swoją chorobą, ale też pobytami w szpitalu, częstymi pobraniami krwi, wieloma dodatkowymi obowiązkami. Jeśli dołoży mu się jeszcze wysiłek fizyczny, to trzeba dać mu też odpowiedni czas na odpoczynek i regenerację - podkreśla Michał Wilk.

Warto przypomnieć, że znany onkolog prof. Jacek Jassem z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, zmagając się z chłoniakiem, nawet na jeden dzień, także w trakcie przyjmowania chemioterapii, nie zrezygnował z półgodzinnej porcji ćwiczeń; m.in. codziennie robił pompki i chodził nie mniej niż 10 tysięcy kroków.

- Aktywność fizyczna dodaje sił i zwiększa szansę wyleczenia - są na to dowody. Oczywiście to nie jest recepta dla wszystkich, trzeba ten wysiłek dopasować do swoich możliwości. Są osoby tak zmordowane chorobą, że to może być trudne. Trzeba wtedy zastosować indywidualny program. Jednak bardzo rzadko się zdarza, aby chory nie mógł wyjść na spacer, to już musi być skrajne stadium choroby - **mówił niedawno prof. Jacek Jassem w wywiadzie dla Serwisu Zdrowie.**

Źródło: pap.pl

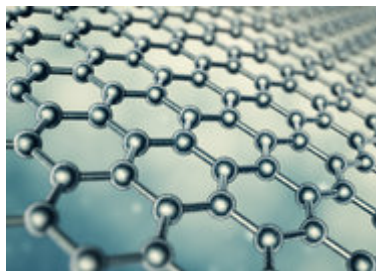
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29284.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy